

Madame LIU Ya Fei est actuellement directrice du département de la recherche sur le Qi Gong du centre national de Beidaihe. Fille de Maître LIU Gun Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Elle s'est formée à la médecine chinoise et pratique depuis 15 ans en tant que médecin de Qi Gong. Elle a une expérience très riche dans le Qi Gong médical. Elle a aussi continué à développer le Qi Gong pour nourrir l'intérieur (Nei Yang Gong), méthode créée par son père, qui est devenue essentielle dans le Qi Gong médical.

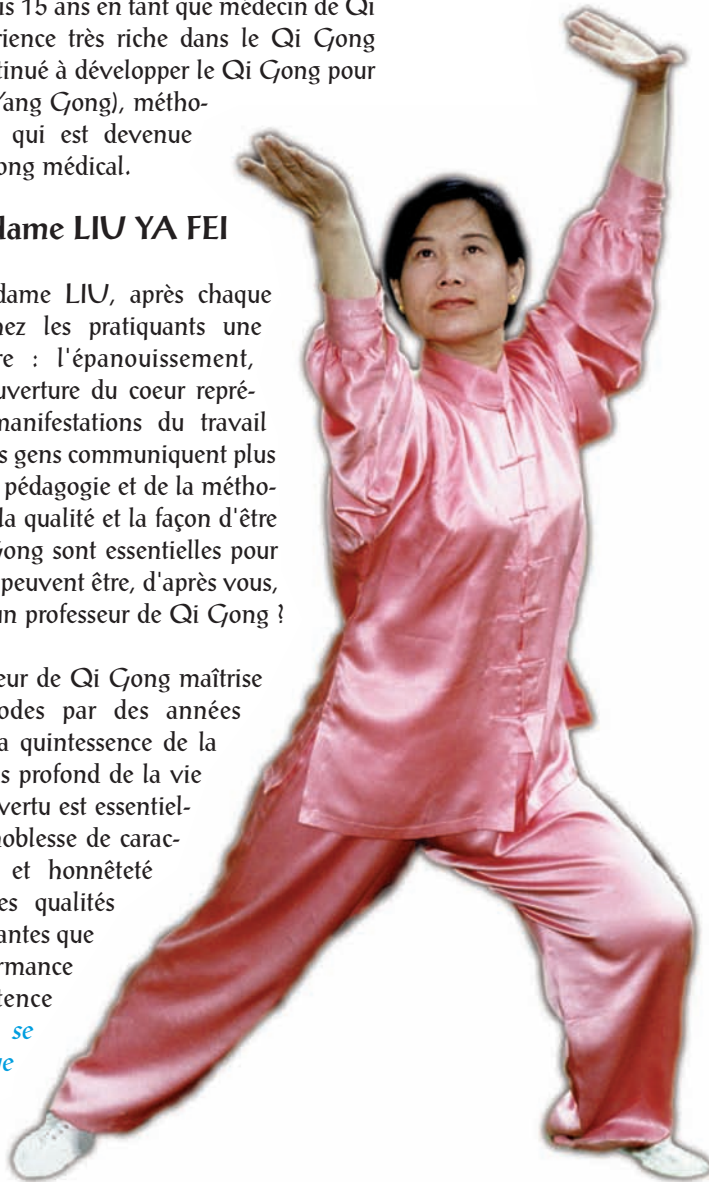
Entretien avec Madame LIU YA FEI

KE Wen : Chère Madame LIU, après chaque stage, nous sentons chez les pratiquants une ambiance extraordinaire : l'épanouissement, la détente profonde, l'ouverture du cœur représentent les premières manifestations du travail énergétique accompli. Les gens communiquent plus facilement. En plus de la pédagogie et de la méthode, nous constatons que la qualité et la façon d'être d'un professeur de Qi Gong sont essentielles pour l'enseignement. Quelles peuvent être, d'après vous, les qualités premières d'un professeur de Qi Gong ?

Mme LIU : Un professeur de Qi Gong maîtrise parfaitement ses méthodes par des années de pratique. Il connaît la quintessence de la culture chinoise, son sens profond de la vie et sa voie spirituelle. La vertu est essentielle pour un professeur : noblesse de caractère, forte personnalité et honnêteté absolue. Pour moi, les qualités morales sont plus importantes que la technique ou la performance du corps. Une sentence chinoise dit : *" Il faut se cultiver avant la pratique du Qi Gong "*. Les techniques s'améliorent peu si l'on n'éduque pas son esprit.

KE Wen : Quelles sont les manifestations concrètes de la vertu ?

Mme LIU : La vertu se manifeste de multiples façons. Dans l'enseignement, il faut parler avec honnêteté, sans exagération. Il faut montrer les caractéristiques de sa méthode sans y ajouter de qualités imaginaires ou exagérées.



En Chine, il est apparu beaucoup de faux « Maîtres de Qi Gong », désirant gagner de l'argent. Ils se vantent de résultats qui ne correspondent plus à la réalité.

La pratique du Qi Gong est un long chemin qui demande un travail persévérant. Ce n'est pas une technique miraculeuse où des phénomènes spectaculaires viennent satisfaire la curiosité. Certains professeurs de Qi Gong déforment une phrase en l'isolant de son contexte et ne donnent pas la vraie valeur de la pratique. Le résultat peut alors être négatif jusqu'à même égarer le pratiquant. Pour moi, la malhonnêteté est toxique dans le domaine du Qi Gong. L'esprit mercantile peut détruire sa

qualité. Si les élèves suivent bien les conseils et le processus de pratique en conformité avec la tradition, l'énergie s'équilibre et se renforce. Alors, il ne peut se produire aucun mal.



Un professeur de Qi Gong ne doit pas attaquer les autres pour se faire valoir. Les chinois disent : « *L'or véritable est à l'épreuve du feu* ». A l'épreuve du temps, on distingue facilement la vérité et la qualité de l'enseignement.

En outre, un vrai professeur de Qi Gong ne doit pas considérer sa qualité et sa connaissance comme sa propriété privée.



Nous sommes là pour transmettre une culture millénaire et apprendre aux gens à renforcer leur santé et à maîtriser leur équilibre entre corps et esprit. En enseignant une méthode, un professeur doit connaître parfaitement son originalité, sa théorie, son processus de pratique et les précautions à respecter. Il ne faut jamais enseigner les choses qu'on ne connaît qu'à moitié. L'enseignement du Qi Gong va au-delà de la technique : avec elle se transmet un esprit qui ouvre une voie dans la vie.

KE Wen : Je vous remercie beaucoup Mme LIU, vous nous parlez de choses très importantes pour la pratique du Qi Gong. Pouvez-vous également nous donner des conseils pour distinguer un bon professeur ? Comment trouver la méthode qui correspond à chacun ?

Mme LIU : Toutes les méthodes de Qi Gong relient les trois facteurs importants :

1/ Régulariser le corps par les mouvements corporels

2/ Régulariser la respiration par le travail du souffle.

3/ Régulariser l'esprit par le travail de l'intention et de la concentration.

Selon les méthodes différentes, on développe plus ou moins un aspect que l'autre. Cela dépend aussi de notre avancement dans la pratique. En général, on commence d'abord par le travail corporel : régulariser le corps qui est le soutien de l'esprit. Il faut d'abord assouplir le corps, chasser les tensions, nettoyer et purifier notre terrain pour que l'énergie et le sang circulent pleinement sans barrières. Puis, le travail de la respiration renforce et oriente le mouvement de l'énergie, avant de passer au travail le plus profond : régulariser l'esprit (Tiao Shen). Les chinois disent : "*Quand l'énergie circule, le sang s'active, alors les douleurs et les maladies disparaissent*".

Mais avant que l'esprit ne dirige l'énergie, il faut travailler la base, la structure corporelle, et la libérer par le mouvement souple et fluide, grâce au Qi Gong dynamique.

Pour quelqu'un qui a des années de pratique énergétique, chaque position, chaque geste, chaque mouvement est précis et justifié. Il dégage plein de vigueur et de présence.

La vraie qualité du Qi Gong est d'abord dans le corps : le corps nourrit l'esprit, l'esprit communique avec le corps. Puis, petit à petit, l'esprit (Shen) joue un rôle de plus en plus important. J'insiste ici sur le fait qu'il ne faut pas attacher trop d'importance au travail du Shen ("esprit") au début de la pratique du Qi Gong. Le contraire reviendrait à construire directement un bâtiment sans assurer ses fondations.

KE Wen : Ce que vous venez de dire est très important, surtout pour les occidentaux qui ont plutôt tendance à intellectualiser. Le travail du corps libère la pensée. Cela donne beaucoup d'inspiration pour l'esprit ! La démonstration d'un professeur dégage au-delà du corps une force et une harmonie entre l'énergie interne et l'esprit.

Mme LIU : Oui, tout à fait, sans la présence du Shen (esprit), les gestes sont vides. D'un autre côté, on ne peut développer le Shen sans le tissu corporel. Sans matière (le corps), où peut s'ancrer l'esprit ? Le travail vers la perfection du corps constitue un réceptacle pour l'esprit. Ainsi, le corps et l'esprit s'harmonisent dans l'unité. Le microcosme (l'homme) et le macrocosme (l'univers) se correspondent et s'unissent.



Mouvement d'ouverture pour se nourrir de l'énergie du ciel.

Le Centre national de Qi Gong de Beidaihe

Le Docteur LIU Qui Zhen a, dès 1954, utilisé des méthodes curatives issues de diverses techniques énergétiques pour traiter des maladies internes :

- les *Dao Yin* ("conduire l'énergie"),
- le *Tuna* (respiration),
- le *Anqiao* (automassage),
- ainsi que des méthodes issues du Bouddhisme et du Taoïsme.

Les résultats positifs des recherches sur le traitement de l'ulcère gastrique grâce à ces techniques énergétiques, ont conduit le Ministère de la Santé de Chine à répandre leur utilisation au niveau national. Ainsi, en 1985, avec l'aval du Ministère de la santé et de la province du Hubei, on construisit un centre d'enseignement du Qi Gong qui devint le Centre National d'Enseignement du Qi Gong en Chine. Des milliers de patients furent traités dans ce centre, des centaines de médecins y furent formés aux techniques énergétiques curatives.

C'est le Docteur LIU Qui Zhen qui regroupa l'ensemble de ces techniques énergétiques sous le terme générique de Qi Gong. Le centre se compose d'un hôpital de traitement par la médecine chinoise (principalement par le Qi Gong) ainsi que d'un centre de recherche et de formation du Qi Gong.

Au Centre, le traitement par le Qi Gong est associé à l'acupuncture, aux massages, aux percussions, à la "prise des points d'énergie" et à la médication par les plantes (phytothérapie). Ici on traite des maladies chroniques comme les gastrites, les ulcéro-gastrites, les hernies hiatales, les entérites, les constipations chroniques, les hyper et hypotensions, les rhumatismes articulaires aigus, les cervicalgies, les diabètes, l'obésité.

L'hôpital a une capacité de 1000 lits dont 300 de traitement par le Qi Gong ainsi que 700 lits de convalescence. Le centre édite aussi la revue *Zhonghua Qi Gong* (Qi Gong de Chine), principal organe d'information du Qi Gong en Chine lui permettant de mieux jouer son rôle de propagateur.



Le groupe d'élèves de Mme LIU pratique aussi le Tai Ji Quan

Des médecins et professeurs (de Qi Gong) des Etats Unis, de Grande-Bretagne, d'Allemagne, de Suède, d'Australie, des Indes, du Japon, de Corée, de Singapour sont venus pour parfaire leur savoir-faire et échanger leurs connaissances. L'activité du Centre fut totalement interrompue

lors de la Révolution culturelle, de 1966 à 1977. Le Docteur LIU est décédé peu de temps après la réouverture du Centre et aujourd'hui, c'est sa fille, Madame LIU Ya Fei, qui y dirige l'enseignement du Qi Gong, aidée de plusieurs médecins spécialistes du Qi Gong. Des difficultés économiques, l'introduction des procédés de la médecine occidentale en Chine, ont réduit le développement et le rayonnement du Centre, qui reste néanmoins le principal centre d'enseignement du Qi Gong médical en Chine.